విత్తనాలు సిద్ధం.. సాగుకు సన్నద్ధం

- ఖరీఫ్ పనుల్లో నిమగ్నమైన రైతులు
- ఆర్బీకేల్లో అందుబాటులో విత్తనాలు, ఎరువులు

ఉప్పలగుప్తం: అన్నదాతలు సాగులో ఎదుర్కొంటున్న ఇబ్బందులను గుర్తించి ప్రభుత్వం ముందస్తు సాగు ఏర్పాట్లు చేసింది. దీని కోసం గోదావరి డెల్టాకు జూన్ 1వ తేదీనే సాగునీటిని విడుదల చేసింది. అధికార యంత్రాంగాన్ని అప్రమత్తం చేసి ప్రతి ఆర్బీకేలో నాణ్యమైన విత్తనాలు, ఎరువులు, పురుగుమందులను సిద్ధం చేసింది. ప్రభుత్వం రైతు భరోసాను ఖాతాల్లో జమ చేయటంతో ఖరీఫ్ సాగుకు ఊతమిచ్చినట్లైంది. దీంతో అన్నదాతలు ఖరీఫ్ పనుల్లో నిమగ్నమై నారుమడులు వేసుకునేందుకు ఏర్పాట్లు చేసుకుంటున్నారు.

ముందస్తు సాగుకు మొగ్గు

ముందస్తు సాగు వల్ల ఆగస్టు, సెప్టెంబర్ నెలల్లో వచ్చే అధిక వర్షాల నుంచి పంటను రక్షించుకోవచ్చని నిపుణులు చెబుతున్న నేపథ్యంలో రైతులు ముందస్తు ఖరీఫ్ సాగుకు ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. ఇప్పటికే అనేక ప్రాంతాల్లో ఖరీఫ్ కోసం నారుమడులను సిద్ధం చేసుకుంటున్నారు. ఖరీఫ్ సాగు చేసుకునే రైతులు ఎకరాకు 5 సెంట్ల చొప్పున నారుమడిని సిద్ధం చేసుకుని 25 కిలోల విత్తనాలను వేసుకోవాలి. నారుమడిని సిద్ధం చేసుకునే 10 రోజుల ముందుగా దుక్కు చేసుకోవడం ద్వారా గత పంట కాలంలో రాలిన విత్తనాలు మొలకెత్తకుండా నివారించొచ్చు. రైతులు నారుమడికి ఆఖరి దుక్కు చేసేటప్పుడు 5 సెంట్లకు 2.2 కిలోల యూరియా, 6.25 కిలోల ఎస్ఎస్పీ (సింగిల్ సూపర్ ఫాస్ఫేట్), 1.6 కిలోల ఎమ్ఓపీ (మూరేట్యర్ ఆఫ్ పొటాస్)ను దుక్కులో మిశ్రమించి చేనును దున్నాలి.


ఖరీఫ్ సాగు కోసం దుక్కు చేసుకుంటున్న రైతు

విత్తన శుద్ధితో మేలు

రైతు విత్తనాన్ని చల్లే ముందు పొడి విత్తనానికి కిలోకు 3 గ్రాములు, తడి విత్తనానికి గ్రాము చొప్పున కార్బన్‌డిజంను, దాని స్థానంలో కిలోకు 10 గ్రాముల చొప్పున సుడోమోనాస్‌ను వేసి విత్తన శుద్ధి చేసుకోవాలి. ఈ ప్రక్రియ ద్వారా విత్తనాలకు వచ్చే తెగుళ్లను నివారించొచ్చని వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు సూచిస్తున్నారు. నారుమడి వేసిన 22 నుండి 24 రోజుల్లో నాట్లు నిర్వహించుకోవాలి. నారుమడి తీసే వారం రోజులు ముందు 5 సెంట్లకు 800 గ్రాముల చొప్పున గుళికలు చల్లితే పురుగుల బారి నుంచి రక్షించుకోవొచ్చు.

ఖరీఫ్ సాగుపై అవగాహన కల్పిస్తున్నాం



ఆర్బీకేల పరిధిలో సమావేశాలు ఏర్పాటుచేసి ఖరీఫ్ సాగుపై రైతులకు అవగాహన కల్పిస్తున్నాం. రైతులకు ప్రభుత్వ సహకారంతో ప్రభుత్వ పథకాలు అందేలా మా సిబ్బంది పనిచేస్తున్నారు. రైతులకు కావాల్సిన విత్తనాలు, ఎరువులు ఆర్బీకేల్లో సిద్ధంగా ఉన్నాయి. తొలకరి సాగు చేయకపోతే పంట పొలాలు అధ్వానంగా మారడంతో పాటు గుర్రపుడెక్క, పిస్టియా వంటి కలుపు విస్తరించి దాళ్వా సాగులో చాలా నష్టపోతారు.

– జి.కుమార్‌బాబు, వ్యవసాయాధికారి, ఉప్పలగుప్తం మండలం

అమృత్ సరోవర్ పనుల పరిశీలన

ఉప్పలగుప్తం: మహాత్మాగాంధీ ఉపాధి హామీ పనుల్లో భాగంగా అమృత్ సరోవర్ పథకంలో మంజూరైన పనులను సర్పంచ్ పెయ్యిల రాజ్‌కుమార్ మంగళవారం పరిశీలించారు. మండలంలోని భీమనపల్లి పంచాయితీ పరిధి సూదాపాలెంలో ఊరచెరువును రూ.8.35 లక్షల వ్యయంతో ఆధునీకరిస్తున్నామని ఏపీవో వి.రాజామణి తెలిపారు.

వలంటీర్ల సేవలు అభినందనీయం


అవార్డులు అందుకున్న వలంటీర్లతో మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ సత్య నాగేంద్రమణి తదితరులు

అమలాపురం టౌన్: ఇంటింటికి వెళ్లి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందజేస్తున్న వలంటీర్ల సేవలు అభినందనీయమని మున్సిపల్ చైర్‌పర్సన్ రెడ్డి సత్య నాగేంద్రమణి అన్నారు. స్థానిక 12వ వార్డు సచివాలయం పరిధిలోని 23, 24 వార్డులకు చెందిన 19 మంది వలంటీర్లకు మంగళవారం జరిగిన అవార్డుల ప్రదానం, సత్కార కార్యక్రమంలో చైర్‌పర్సన్ సత్య నాగేంద్రమణి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని మాట్లాడారు. వలంటీర్లను సేవా వజ్ర, సేవా రత్న, సేవా మిత్ర అవార్డులతో సత్కరించి నగదు బహుమతులు అందజేశారు. కార్యక్రమంలో మున్సిపల్ కమిషనర్ ఒమ్మి అయ్యప్పనాయుడు, 23వ వార్డు కౌన్సిలర్ చిట్టూరి పెదబాబు, వార్డు సచివాలయాల కార్యదర్శులు, పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

మత్స్యకార విద్యార్థులకు ప్రోత్సాహక బహుమతులు

యానాం: నియోజకవర్గ పరిధిలోని మత్స్యకార విద్యార్థులకు 2022–23 విద్యా సంవత్సరానికి గాను పుదుచ్చేరి ప్రభుత్వం ద్వారా నగదు ప్రోత్సాహక బహుమతులు ఇవ్వనున్నట్లు మత్స్యశాఖ అసిస్టెంట్ డైరెక్టర్ దడాల గొంతియ్య మంగళవారం ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. పదో తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ 75 శాతం మార్కులతో ఉత్తీర్ణత సాధించిన యువతీయువకులు ఈ ప్రోత్సాహక బహుమతికి అర్హులన్నారు. అర్హులైన విద్యార్థులు స్థానిక మత్స్యశాఖ కార్యాలయంలో సంబంధిత దరఖాస్తును పూర్తి చేసి ఈ నెల 30 లోగా అందజేయాలని కోరారు.

క్లుప్తంగా

పైపులైను కోసం తవ్వి వదిలేశారు

యానాం: నియోజకవర్గ పరిధిలోని శివారు తీరప్రాంత గ్రామం గిరియాంపేట అడ్డగట్టు నుంచి బైరవపాలెం వెళ్లే రహదారిలో తాగునీటి పైపులైను కోసం పీడబ్ల్యూడీ శాఖ సిబ్బంది సిమెంట్ రోడ్డును తవ్వి పూడ్చకుండా వదిలేయడంతో ప్రమాదాలు జరుగుతున్నాయని మంగళవారం స్థానిక యువత అధ్యక్షుడు మల్లాడి రాజు ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. పైగా కొత్త పైపులైను వేసేటప్పుడు పక్కనే ఉన్న మరో పైపులైను పగిలిపోవడంతో సావిత్రినగర్ గ్రామంలో తీవ్ర తాగునీటి ఎద్దడి ఏర్పడిందన్నారు. అధికారులు స్పందించి సమస్య పరిష్కరించాలని కోరారు.

మంత్రి విశ్వరూప్‌ను కలిసిన ఎంఈవో దుర్గాదేవి


మంత్రి విశ్వరూప్‌కు పుష్పగుచ్ఛం అందిస్తున్న ఎంఈవో దుర్గాదేవి

అమలాపురం రూరల్: అమలాపురం మండల విద్యాశాఖ అధికారిగా బాధ్యతలు చేపట్టిన సరేళ్ల దుర్గాదేవి రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పినిపే విశ్వరూప్‌ను మంగళవారం మర్యాద పూర్వకంగా కలిశారు. మంత్రిని భట్లపెల్లి ఆయన నివాసంలో కలిసి పుష్పగుచ్ఛం అందజేశారు. ఆమెతో పాటు వైఎస్సార్ సీపీ రాష్ట్ర ఎస్సీ సెల్ కార్యదర్శి సరేళ్ల రామకృష్ణ మంత్రిని కలిసిన వారిలో ఉన్నారు.

ఉచిత దంత వైద్య శిబిరం

కాట్రేనికోన: చెయ్యేరు శ్రీనివాస ఇనిస్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఇంజినీరింగ్ అటానమస్ కళాశాల విద్యార్థుల కోసం మంగళవారం అమలాపురం కిమ్స్ ఆసుపత్రి వైద్యులు ఉచిత దంత వైద్య శిబిరం నిర్వహించారు. కిమ్స్ ఆసుపత్రి దంత వైద్య నిపుణులు డా.ఎస్ఎస్ ప్రమోదిక ఆధ్వర్యంలో చేపట్టిన ఉచిత దంత వైద్య శిబిరాన్ని కళాశాల కరస్పాండెంట్ అండ్ సెక్రటరీ డీవీఎస్ఎన్ వర్మ ప్రారంభించారు. విద్యార్థులకు దంత పరీక్షలు చేసిన వైద్యులు ఉచితంగా మందులు అందచేశారు. కార్యక్రమంలో కళాశాల ప్రిన్సిపాల్ సీహెచ్‌వీఎస్ పరమేశ్వరరావు, రమేష్‌రాజు, సందీప్, జయలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

శ్మశానవాటికలో తుమ్మ చెట్ల తొలగింపు

కాట్రేనికోన: కాట్రేనికోన పంచాయతీ పరిధిలోని రాజానగరం శ్మశానవాటికలో దట్టంగా పెరిగిన తుమ్మ చెట్లను మంగళవారం గ్రామస్తులు ప్రొక్లెయిన్‌తో తొలగించుకున్నారు. శ్మశానవాటికకు వెళ్లేందుకు కనీసం దారి లేక దహన సంస్కారాలు చేసేందుకు ఇబ్బందులు పడుతుండడంతో గ్రామ పెద్దలు, నాయకులు స్పందించి తుమ్మ చెట్లు, పిచ్చి మొక్కల తొలగింపు కార్యక్రమం చేపట్టారు.

నిత్యావసర సరకుల అందజేత

అమలాపురం రూరల్: రాష్ట్ర ఫుడ్ కమిషన్ సభ్యులు జక్కంపూడి కిరణ్ పుట్టిన రోజు సందర్భంగా వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు పట్టణంలోని లూయీ అంధుల పాఠశాలకు నెల రోజులకు సరిపడా నిత్యావసర సరకులు అందజేశారు. అనంతరం ఆర్టీసీ బస్‌స్టాండ్ వద్ద అన్నదానం చేశారు. వైఎస్ఆర్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కార్యాలయంలో కిరణ్‌కు ముమ్మిడివరం ఎమ్మెల్యే పొన్నాడ సతీష్ కుమార్ శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

వెండి పూలతో విజయమాల

అమలాపురం రూరల్: ఈ నెల 22, 23 తేదీల్లో నిర్వహించనున్న వారాహి యాత్రలో జనసేన అధినేత పవన్‌కల్యాణ్‌లో మెడలో వేసేందుకు సమనస ఉప సర్పంచ్ మామిళ్లపల్లి దొరబాబు వెండిపూలతో విజయ మాలను తయారు చేయించి మంగళవారం పోలేరమ్మ గుడిలో ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు.

విద్యతోనే సమాజాభివృద్ధి సాధ్యం

రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పినిపే విశ్వరూప్

అల్లవరం: విద్యతోనే సమాభివృద్ధి సాధ్యమని, ప్రతి ఒక్కరూ ఉన్నతమైన విద్యను అభ్యసించాలని రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పినిపే విశ్వరూప్ అన్నారు. దేవగుప్తం పంచాయతీ పరిధిలోని నల్లగుంట సెంటర్‌లో మంత్రి విశ్వరూప్ మంగళవారం బీఆర్ అంబేడ్కర్ విగ్రహాన్ని ఆవిష్కరించి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన సమావేశంలో మంత్రి విశ్వరూప్ మాట్లాడుతూ అంబేడ్కర్ వల్లే బడుగు, బలహీన వర్గాలకు రిజర్వేషన్లు అందుతున్నాయన్నారు. అంతా ఆయన అడుగుజాడల్లో నడవడమే ఆయనకిచ్చే నిజమైన నివాళి అని చెప్పారు. అణగారిన ప్రజలు సామాజికంగా, రాజకీయంగా, ఆర్థికంగా అభివృద్ధిని సాధించాలని మంత్రి అన్నారు. కార్యక్రమంలో విశ్రాంత ఐఏఎస్ అధికారి పోతుల సత్యనారాయణమూర్తి, జెడ్పీటీసీ గౌతమి, సర్పంచ్‌లు దాకారపు చిరంజీవిరావు, రాకాపు విజయలక్ష్మి, తిక్కిరెడ్డి శ్రీనివాసరావు, వడ్డి సుభాషిణీ, ఎంపీటీసీ పులుసుగంటి రాజేశ్వరీ, కొనుకు బాపూజీ, మాల మహనాడు కన్వీనర్ నాతి శ్రీనివాసరావు, చింతా రామకృష్ణ తదితరులు పాల్గొన్నారు.


అంబేడ్కర్ విగ్రహావిష్కరణ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న మంత్రి పినిపే విశ్వరూప్

సంక్షేమ సారథి మన జగనన్న

- మంత్రి విశ్వరూప్ తనయుడు శ్రీకాంత్
- ఎస్.కొత్తపల్లిలో గడప గడపకూ మన ప్రభుత్వం

ఉప్పలగుప్తం: ముఖ్యమంత్రి జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి సంక్షేమ సారథిగా పనిచేస్తున్నారని రాష్ట్ర రవాణా శాఖ మంత్రి పినిపే విశ్వరూప్ తనయుడు శ్రీకాంత్ అన్నారు. మండలంలోని ఎస్.కొత్తపల్లిలో సచివాలయం–1 పరిధిలో మంగళవారం ఆయన గడప గడపకూ మన ప్రభుత్వం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఇంటింటికీ వెళ్లి ప్రభుత్వ సంక్షేమ పథకాలు అందుతున్న తీరును ఆరా తీశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ నిరుపేదల ఇంటి ముంగిటకే ప్రభుత్వ పథకాలు అందేలా ప్రభుత్వం ఎన్నో సంక్షేమ పథకాలు అమలుచేస్తుందన్నారు. గత టీడీపీ ప్రభుత్వ హయాంలో ఎస్.కొత్తపల్లిలో నీటి కొరత కారణంగా పక్క గ్రామాలకు వెళ్లి తాగునీరు తెచ్చుకోవాల్సిన దుస్థితి ఉండేదన్నారు. వైఎస్సార్ సీపీ అధికారంలోకి వచ్చాక ఓహెచ్ఆర్‌లను ఏర్పాటు చేసి ఇంటింటికీ తాగునీరు అందిస్తున్నామని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సర్పంచ్ కుంచే చిట్టికుమారి, మండల పార్టీ అధ్యక్షుడు బద్రిబాబ్జి, సొసైటీ అధ్యక్షుడు నడింపల్లి వెంకట సుబ్బరాజు, బొడ్డు నాగేశ్వరరావు, కుంచే చిన్ని, కొంకి బాలకృష్ణ, వెంకటబాబ్జి, డీఎస్ఎన్ రాజు తదితరులు పాల్గొన్నారు.


ఎస్.కొత్తపల్లిలో లబ్ధిదారుకు సంక్షేమ వివరాలను తెలియజేస్తున్న పినిపే శ్రీకాంత్ తదితరులు

మద్య నియంత్రణకు చర్యలు తీసుకోవాలి

ఎల్జీ తమిళిసైకి ఎమ్మెల్యే అశోక్ వినతి


ఎల్జీ తమిళిసై సౌందరరాజన్‌ను కలిసిన ఎమ్మెల్యే అశోక్, చిత్రంలో స్పీకర్ సెల్వం

యానాం: స్థానికంగా తక్కువ ధరకు లభ్యమయ్యే మద్యం కారణంగా యువత బానిసలుగా మారిపోతున్నారని, తక్షణం మద్య నియంత్రణకు చర్యలు తీసుకోవాలని ఎల్జీ తమిళిసై సౌందరాజన్‌కు ఎమ్మెల్యే గొల్లపల్లి శ్రీనివాస్ అశోక్ వినతి పత్రం అందజేశారు. యానాంలో డిస్టలరీల నుంచి సరఫరా అవుతున్న మద్యం పర్మిట్లు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నాయని వాటిని తగ్గించాలని కోరారు. బైపాస్ రహదారులు, విద్యా సంస్థలు, దేవాలయాలు, చర్చిలకు 500 మీటర్ల దూరంలో మద్యం దుకాణాలు ఉండకూడదన్న సుప్రీంకోర్టు తీర్పు అమలయ్యేలా చూడాలని కోరారు. యానాంలో మద్యం దుకాణాల్లో చౌకంగా దొరుకుతున్న మద్యం సేవించి రోడ్డు ప్రమాదాల్లో ఎంతోమంది మృత్యువాత పడుతున్నారని తెలిపారు. యానాంలో మద్యం డిస్టలరీ ఏర్పాటు చేయొద్దని, లేదంటే ప్రజా ఉద్యమం ద్వారా దాన్ని అడ్డుకుంటామని ఎల్జీకి తెలిపారు.

విద్యావ్యవస్థను బంగారు బాట పట్టించారు


విద్యార్థులకు ప్రోత్సాహక బహుమతులు అందజేస్తున్న నాయకులు

ముమ్మిడివరం: విద్యా వ్యవస్థను బంగారు బాట పట్టించిన ఘనత ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్ రెడ్డికే దక్కుతుందని ఎంపీపీ కోలా గంగాభవాని, జెడ్పీటీసీ కుడిపూడి శంకరరావులు పేర్కొన్నారు. ప్రభుత్వం ప్రతిష్టాత్మకంగా చేపట్టిన విద్యాభివృద్ధి కార్యక్రమంలో భాగంగా స్థానిక జెడ్పీ బాలికోన్నత పాఠశాలలో పదో తరగతిలో ఉత్తమ ప్రతిభ చూపిన విద్యార్థులకు జగనన్న ఆణిముత్యాలు అవార్డులతో పాటు ప్రశంసా పత్రాలు ప్రదానం చేశారు. కార్యక్రమంలో ప్రధానోపాధ్యాయురాలు బి.పరిమళ, విద్యా కమిటీ చైర్మన్ పంతగడ కృష్ణంరాజు, బడుగు శ్రీనివాస్, ఉపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విద్యార్థులకు నగదు పురస్కారాలు


విద్యార్థులకు నగదు పురస్కారాలు అందిస్తున్న సర్పంచ్ సుబ్రహ్మణ్యంరాజు తదితరులు

అల్లవరం: జగనన్న ఆణిముత్యాలు కార్యక్రమంలో భాగంగా కోడూరుపాడు ఉన్నత పాఠశాలలోని పదో తరగతి ఫలితాల్లో ఉత్తమ ప్రతిభ చాటిన విద్యార్థులకు నగదు పురస్కారాలను మంగళవారం అందజేశారు. పాఠశాల హెచ్ఎం ఎ.శ్రీనివాసరావు అధ్యక్షతన జరిగిన కార్యక్రమంలో ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ స్థానాలు సాధించిన విద్యార్థులు అయినవిల్లి నిత్య, ఎ.శ్రీవల్లి, సాధనాల సీతామహలక్ష్మిలకు నగదు పురస్కారాలను సర్పంచ్ నడింపల్లి సుబ్రహ్మణ్యం అందించారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీటీసీ గుబ్బల రంగనాథస్వామి, ఎస్సీ సెల్ అధ్యక్షుడు పరమట శ్రీను, పీడీ ముసలయ్య తదితరులు పాల్గొన్నారు.


చల్లపల్లిలో విద్యార్థికి ప్రశంసా పత్రాన్ని అందిస్తున్న జెడ్పీటీసీ సంపదరావు తదితరులు

విద్యకు పెద్దపీట

ఉప్పలగుప్తం: పిల్లలకు మనం ఇచ్చే నిజమైన ఆస్తి విద్యేనని, దృఢ సంకల్పంతో ప్రభుత్వం విద్యకు పెద్దపీట వేసి అనేక ప్రోత్సాహాలను అందిస్తుందని జెడ్పీటీసీ సభ్యుడు గెద్దం సంపదరావు అన్నారు. చల్లపల్లి జెడ్పీ ఉన్నత పాఠశాలలో ఈ ఏడాది పదో తరగతిలో అత్యధిక మార్కులు సాధించి ప్రథమ, ద్వితీయ, తృతీయ స్థానాల్లో నిలిచిన విద్యార్థులకు జగనన్న ఆణిముత్యాలు పేరుతో నగదు పురస్కారాన్ని, ప్రశంసా పత్రాన్ని మంగళవారం అందజేశారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీటీసీ సభ్యుడు కొంకి ఏడుకొండలు, హెచ్ఎం జి.స్వామిప్రసాద్, పీఎస్‌సీ చైర్మన్ జి.దుర్గాప్రసాద్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యోగా అంటే ఆరోగ్య భరోసా

అమలాపురం టౌన్: యోగా అంటే ఆరోగ్య భరోసా అని, రోగాలను దరి చేరకుండా కాపాడే ఓ ఆరోగ్య ప్రక్రియ అని 90 ఏళ్ల యోగా గురువు, రాష్ట్రపతి అవార్డు గ్రహీత మోటూరి భైరవస్వామి అన్నారు. ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా అమలాపురంలోని శ్రీస్వామి వివేకానంద యోగాశ్రమంలో మంగళవారం ఉదయం జరిగిన యోగా అవగాహన సదస్సులో భైరవస్వామి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. సరైన ఆహార నియమాలు, ఆహార స్వీకరణలో సమయపాలన పాటిస్తూ యోగాసనాలు వేస్తే ముఖ్యంగా కీళ్ల నొప్పులు, బీపీ, సుగర్, థైరాయిడ్, యూరిక్ యాసిడ్ వంటి వ్యాధుల నుంచి దూరంగా ఉండొచ్చని భైరవస్వామి చెప్పారు. సదస్సులో భైరవస్వామి 90 ఏళ్ల వయసులోనూ యోగాసనాలు వేసి ఆ ఆసనాల్లోని ఆరోగ్య రహస్యాలను వివరించారు. అనంతరం భైరవస్వామిని సత్కరించారు.


యోగా గురువు భైరవస్వామిని సత్కస్తున్న యోగాశ్రమ గురువు శ్రీనివాస్ తదితరులు

కార్యక్రమంలో యోగా గురువు శ్రీనివాస్, అమలాపురం మహిళా వాకర్స్ క్లబ్ అధ్యక్షురాలు పుత్సా రాజేశ్వరి, పేరూరు ఉప సర్పంచ్ కుడుపూడి సత్యనారాయణ, లాంగ్ లివ్ న్యూట్రిషన్ సెంటర్ ప్రతినిధి ఎ.పుష్ప, దువ్వూరి సుబ్బలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

4న ఐద్వా మహిళా శిక్షణ తరగతులు


సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న రమాదేవి

అమలాపురం టౌన్: ఐద్వా రాష్ట్ర నాయకురాలు మానుకొండ సూర్యావతి వర్ధంతి సందర్భంగా వచ్చే నెల 4వ తేదీన రాష్ట్రంలోని గ్రామాలు, పట్టణాల్లో మహిళలకు హక్కులు, రక్షణపై ఒక రోజు శిక్షణ తరగతులు, అవగాహన సదస్సులు నిర్వహించనున్నట్లు ఐద్వా రాష్ట్ర కార్యదర్శి డి.రమాదేవి తెలిపారు. స్థానిక యూటీఎఫ్ హోంలో మంగళవారం సాయంత్రం జరిగిన జిల్లా ఐద్వా సమావేశానికి రమాదేవి ముఖ్య అతిథిగా పాల్గొని ప్రసంగించారు. జులై 28 నుంచి ఆగస్టు 26వ తేదీ వరకూ మహిళా పోరి యాత్ర పేరుతో రాష్ట్రవ్యాప్తంగా జీప్ జాతాలు కూడా నిర్వహించనున్నామని ఆమె చెప్పారు. విశాఖపట్టణంలో మైనర్ బాలికపై అత్యాచారం జరిగినట్లు వెలుగులోకి వచ్చిన నేపథ్యంలో తక్షణమే ఆ ఆశ్రమాన్ని మూసివేయాలని డిమాండ్ చేశారు. సదస్సులో జిల్లా ఐద్వా అధ్యక్షురాలు ఎండీ అమీదునిషా, జిల్లా కార్యదర్శి టి.నాగవరలక్ష్మి, ఆర్.సుశీల, సుధారాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యోగా మార్గం.. ఆరోగ్య భాగ్యం


యానాంలో యోగా చేస్తున్న స్థానికులు

- దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నియంత్రణతో పెరిగిన ఆదరణ
- నేడు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

తాళ్లరేవు/యానాం: నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో పని ఒత్తిడి, నిద్రలేమి, మానసిక సమస్యలతో సతమతమవుతూ అనారోగ్యం పాలవుతున్నవారు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందేందుకు యోగా కేంద్రాలవైపు పరుగులు తీస్తున్నారు. యోగ సాధనతో దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నియంత్రణతో పాటు బహుళ ప్రయోజనాలు పొందే అవకాశం ఉండడంతో యోగాను తమ దినచర్యలో భాగం చేసుకుంటున్నారు. దీంతో ఊరూరా యోగా శిక్షణ కేంద్రాలు వెలుస్తున్నాయి. ముఖ్యంగా యువత యోగా వైపు ఆకర్షితులవుతుండడం శుభ పరిణామంగా చెప్పుకోవొచ్చు. యోగా ప్రాముఖ్యతను గుర్తించిన కొందరు సాధకులు భారీ వ్యయంతో పిరమిడ్ ధ్యాన మందిరాలను సైతం నిర్మిస్తున్నారు. యోగాసనాలు, క్రియలు, ప్రాణాయామాలను నేర్పిస్తూ సాధారణ పౌరులను సైతం యోగ సాధకులుగా తీర్చిదిద్దుతున్నారు.

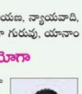
శరీరాన్ని అదుపులో ఉంచుతుంది



యోగాతో దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల్ని సైతం నివారించొచ్చు. నేటి యువత ఎదుర్కొంటున్న శారీరక, మానసిక ఒత్తిళ్లకు పరిష్కార మార్గంతోనే యోగాతోనే లభిస్తుంది. శరీరంలోని కండరాలు, ఎముకలు, నరాలు, గ్రంథులు, నాడులు నియంత్రణలో ఉంచడానికి యోగాసనాలు ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. యోగాను మరింత ప్రాచుర్యంలోకి తేవాల్సిన అవసరముంది. దీనికి ప్రభుత్వాలు సహకరించాలి.

– పేర్ని ఆదినారాయణ, న్యాయవాది, యోగా గురువు, యానాం

అద్భుతమైన ప్రక్రియ యోగా



క్రమం తప్పకుండా యోగా చేయడం ద్వారా దేహదారుఢ్యం, సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, సత్ప్రవర్తన, మానసిక ప్రశాంతత కలుగుతాయి. దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల బారిన పడినవారు ఆసనాల ద్వారా వారి వ్యాధులను నయం చేసుకోవొచ్చు. ఎటువంటి మందులు అవసరం లేకుండా ఒక్కొక్క ఆసనం ద్వారా ఒక్కొక్క వ్యాధిని నయం చేసే అద్భుతమైన ప్రక్రియ యోగా.

– బోధి నాగరాజు, యోగా గురువు